

學生接待之教學分享



歡迎來到四年忠班！

四忠導師 張秀菁



上學期我們接待校內師長：介紹領導力教室布置、領導力筆記本內容。接待前兩週我們用班會討論

並決定接待形式和流程，兩兩一組互相練習並激勵彼此、知彼解己透過聆聽充分準備、增進表達能力及膽量。接待當天我們在走廊迎接師長，每個人有指定的師長，牽著他們參觀教室，十分鐘後由老師按鈴，同學帶著師長坐回位置，介紹領導力筆記本。活動結束後我們運用綜合課分享心得，並用優缺點分析圖記錄，做為下次活動參考。



下學期我們很榮幸接待馬來西亞濱華中學的師長，這次同樣用班會討論，加入更多自己的

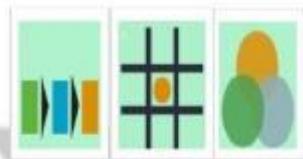
的想法，確定分工和流程及介紹順序。我們將教室分為十二個區塊、包含「前門自製習慣樹、魅力文本+黑板、黑板下（時間矩陣、學習的約定、行事曆）、教室信箱+生日蛋糕、綜合知識區、教師座位海報、遊戲區+塗鴉板、置物櫃個人使命宣言、布告欄（七習慣+工具圖）、後門知識王、標語+善行感恩卡、玩具區」。介紹的學生分成五組，定點介紹五人，計時員、發書籤紀念品、布置黑板歡迎詞、攝影各一人，每人都有工作及分配表，能清楚掌握流程和其他人的工作。

大家一起參與其中的感覺很好，能培養表情達意、解決問題的能力，這次活動中，我們及客人都很享受整個過程，同樣的也在活動結束之後進行分享、省思、優缺點分析。



木棉領導日前，我們在班會討論出表演節目、練習時間及方式，以及班級參訪流程，綜合大家的想法及之前的經驗，這次我們統合綜效採用全班定點導覽，將教室分為二十六個區塊，工作分配更細緻，包含負責前置作業，計畫座位安排、當日引導動線、引導座位、主持人。我們在這三次接待活動中學習到不同面向的知能，包含語文能力的培育、加強溝通互動與活動參與，奠定自主行動的基礎，也對我們的教室更有認同感，實踐不斷更新，並對自身更有信心及成就感！





領導力小教室

班級目標追蹤-我們想做的事

六忠導師 謝子慧

「人因夢想而偉大」、「人生有夢最美」……這些話不絕於耳。談到「夢想」，若不行動，那就只是空想；若想實現，那就如古人所說「坐而言不如起而行」，從設定目標開始，朝你的夢想一步步前進。而「以終為始」及「要事第一」習慣的鍛鍊，可以幫助我們達到自己想要追求的目標。

在班級經營中，常會遇到不易解決的班級事務，六忠在上學期期中評量時，社會科的學習成效不佳，因此全班經過檢討後，大家一起腦力激盪想出如何讓社會科分數提升，利用「訂目標」、「上課專心」、「完成重點圖」、「互相幫助」(見圖1)等方法來努力。其中，針對重點圖的部分，我們利用了流程圖來規劃步驟：課本畫重點→選擇適合的工具圖→小組說明→討論後修正→完成小節重點圖。

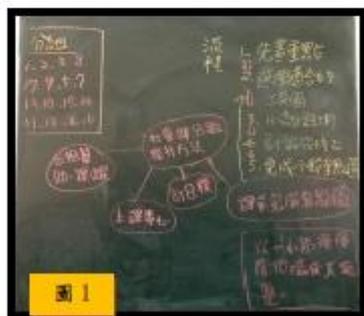
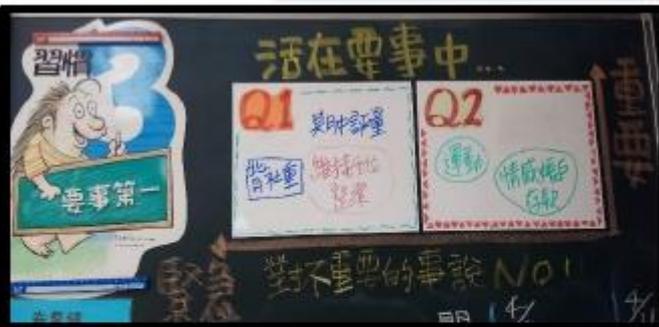


圖1

為了達成大家一起設定的目標，在班級環境中布置了一個版面，彼此提醒著我們有重要的事要做，並且運用記分板進行公開追蹤。透過目標設定和同儕間相互討論與支持，不僅提升了學生的社會科成績、達成社會科的學習目標，更可貴的，是激發了孩子內在的學習動機：「一切操之在『我』！」、「相信『我』能做好」、「為『我』的選擇負責」。



危機也是轉機，讓親師生彼此有機會互相聆聽、釐清問題點，從中學習溝通、表達與互動的能力，並且創造共好的合作體驗，讓每個孩子都能擁有自己的成功經驗！本學期社會科的學習目標持續進行中，我們期待著達成目標後的共同慶祝，全班師生一起努力著，朝目標有策略、一步步地邁進。





新北市汐止區保長國民小學 發行人：程一民代理校長 責任編輯：張宸璋老師 出刊日期：108年5月22日

「旋轉！旋轉！洗衣機」——幼兒園母親節親子活動

【幼兒園教師張淑慧 5月16日報導】



幼兒園以主題教學活動「方形樂園」與母親節戲劇作結合，與幼

兒討論出三種家電「冰箱、電視及洗衣機」作為戲劇中的主角，並且讓幼兒分組製作相關道具。在討論劇情之前，先是全班一起討論這三種家電在家中都是「誰在使用」、「感覺如何」(如圖1)，加深劇中角色的特色與定位，孩子們對於冰箱及電視都是「開心」的感覺，因為肚子餓的時候可以開冰箱吃東西，無聊的時候可以看電視卡通，但是對於洗衣機的感覺是「臭」，像是洗臭衣服及臭襪子等，而且家中大部分都是媽媽或阿嬤在用洗衣機，這也代表著家中辛苦的家事工作大部分仍是由媽媽們完成，如同樂團五月天《洗衣機》歌詞當中寫著「從來沒有一句的怨言你丟多少她都洗，她卻總是全心又全力直到顛抖了身體，多少年了旋轉又旋轉時間一眨眼過去，才發現了媽媽一直是我無聲洗衣機。」故母親節活動又以《洗衣機》作為活動主題曲。

與幼兒討論「旋轉！旋轉！洗衣機」的劇情(如圖2)，最後決定用選秀節目來呈現，這也是孩子第一次挑戰戲劇表演，從一開始的道具製作、分析劇中角色特質、編排劇情、演員挑選、舞台搭建及戲劇排演等，可以看出孩子們對於做這件事情是充滿興趣的！雖然對於戲劇演出相當生澀，

但是孩子們勇於嘗試，在過程當中遇到問題並且解決問題，這些都是我們想要從課程中給孩子們「帶得走的能力」。



5月9日母親節親子活動當天，班上幾乎每位媽咪們都出席，

參與一場既溫馨又感動的母親節活動，活動有戲劇表演、愛的三部曲：(一)幫媽媽擦手；(二)幫媽媽擦護手霜；(三)給媽媽一個愛的抱抱、演唱《媽媽寶貝》、母親節蛋糕DIY，最後全班親師生合影留念，為活動畫下最美麗的句點。



製作《冰箱》成員



製作《洗衣機》組



製作《電視》成員

主題：旋轉！旋轉！洗衣機			
誰是最厲害的電器？(100分)			
第1名	第2名	第3名	第4名
人：冰箱	李律傑	何如瑛	謝以軒
台詞：如果媽媽不買冰箱，我就會餓死。	如果媽媽不買洗衣機，我就會臭死。	如果媽媽不買電視，我就會無聊死。	如果媽媽不買電器，我就會死。
道具：冰箱	洗衣機	電視機	電器

圖2 討論分幕劇情

健康上網一起來【教導主任程一民 9月3日報導】

健康上網有一套，一聽二規三動動、四感五慣六讚讚，親子一起來，培養好習慣！

1

傾聽孩子的
需求

2

對孩子
上網做規範

3

每30分鐘站
起來活動10
分鐘

4

高四感
生活

培養子女的
歸屬感
愉悅感
成就感
意義感

5

培養五種網路
使用的好習慣

人:和父母討論網路交友
情形

事:保護自己與他人隱私
時:規定每天網路使用時
間上限;每天先做完功
課再上網

地:睡覺時手機不放床邊
物:使用適合年齡遊戲

6

多稱讚

孩子合理
使用網路的
行為

好習慣6顆心，
您集滿幾顆？



新北市汐止保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：程一民主任 出刊日期：108年9月11日

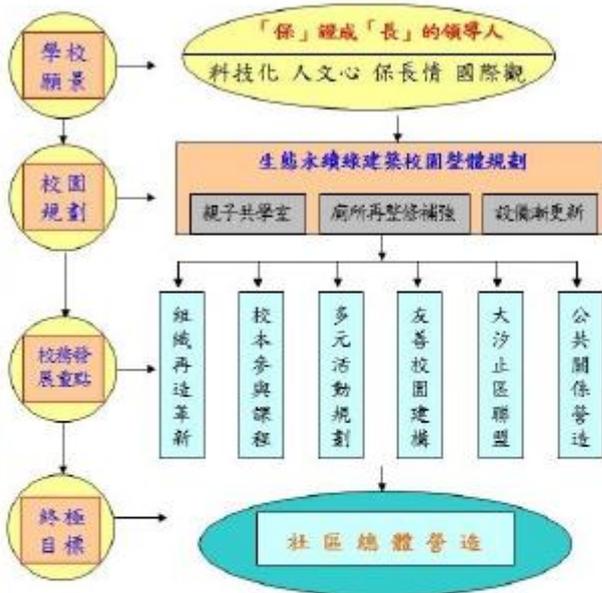


歡喜相逢 攜手邁進 【校長 黃鈺樺】

各位親愛的家長，我愛您！自從民國 85 年初派主任到保長雖只待了一年，但對保長的美好回憶卻常駐心中。此番與保長再續前緣，深感開心也份外珍惜，希望未來的日子裡能有您的扶持與陪伴，共同為孩子打造一個幸福的成長園地。猶記得二十幾年前乍到保長時，簡陋的校舍加上極少的編制，僅能提供孩子們最基本的服務，然而那已是前幾任校長及教職員工 筚路藍縷努力耕耘才有的結果。在那個純樸的年代，物質雖不充裕，但人心卻是知足而善良的，校園裡瀰漫著溫馨和諧的氣息，孩子們也都快樂的享受著現在的孩子少有的童年……

再次回到保長，映入眼簾的是精緻而美麗的校園、頗具特色的校舍及極具創意的課程與教學、全力支持校務運作及關懷學童的家長會成員與長年不辭辛勞默默付出的志工夥伴們，而學區周遭的環境也較昔日繁榮而進步，彷彿一幕幕更為美好的遠景已然浮現，在在令人感到振奮及欣喜！這二十餘年來，歷任校長踏著早期校長們所創下的堅實基礎銳意建設，在全體教職員工全力以赴暨熱心家長及地方賢達的支持配合之下奮力邁進，

讓保長在各方面均有卓越表現，一次次蛻變成眾人眼中的彩蝶，方才成就今日保長豐碩的教育成果。而 103 年煥然一新的校舍及自我領導力教育的實施，「燈塔小學」的榮耀無疑將保長推向另一個嶄新高峰，也招致更多的期待與盼望。是故，如何讓保長這座燈塔持續發光，甚至引領其他燈塔照亮更多陰暗的角落，正是全體親師生及整個社區人士共同的使命與責任。期待在眾人一心、眾志成城的攜手下，共同為爭取更多屬於保長人的榮耀而戮力不懈！



學校願景與校務發展流程圖



一、感謝本校學區「新北市汐止九龍三太子功德會」洪震弦宮主捐助學童白米物資，也感謝保安里里長蘇忠吉引薦。



二、感謝本校學區「保長坑橋頭福德宮」主委葉守助先生，致贈學童 300 個易拉扣(伸縮扣)。



三、9月11日七星區語文競賽在汐止國小辦理，本校由六年級陳思瑀(朗讀)、廖苡芯(演說)、吳剛(字音字形)、高翊軒(作文)

保長親子報

175 期，出刊日期：108 年 9 月 18 日

幼兒園開學日活動 【幼兒園教師張淑慧 9 月 19 日報導】

開學已接近一個月，幼兒園的孩子們也漸漸習慣學校這個大團體生活，還記得第一天上學時，父母牽著孩子的小手進入校園，一起認識新環境，一起打卡上學，同時這也是第一次離開父母這麼久，止不住的淚水及溢起來的情緒在孩子的臉上一覽無遺，但是在家長的信任及老師的用心下，孩子們的臉上也開始笑顏逐開。

開學第一天，幼兒園安排闖關活動，分別在遊戲場設置平安門(蘋果)、聰明門(蔥)及勤學門(芹菜)，希望每位寶貝來保長附幼都能平安上學、長智慧變聰明並且喜歡上學。



聰明門



勤學門



平安門





新北市汐止保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：張宸偉老師 出刊日期：108年10月2日

彩繪燈籠喜洋洋 迎接保長 50 校慶【教導主任 程一民 10月1日報導】

本月 19 日保長國小即將舉行 50 週年校慶運動會暨園遊會，全校學生們陸續利用美勞課彩繪燈籠妝點校園，每一盞創作燈籠上，都展現了小朋友們獨一無二的祝福，也歡迎校友及家長們屆時撥冗蒞校指導。

由於閩南語中「燈」與「丁」同音，因此傳統習俗中，仍保留著在喜慶時掛燈籠祈求人丁興旺的寓意；學生們發揮創意彩繪燈籠慶祝校慶，也象徵親師生人才濟濟、薪傳優質校園文化，更祈願保長國小校運昌隆、前途一片光明。





新北市汐止保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：張宸偉老師 出刊日期：108年10月16日

新北學 Bar 教育訊息一把罩

【輔導主任 程一民 10月15日報導】

新北學 Bar，透過 FB 幫您掌握新北市教育最新資訊！

包含活動訊息、教育新知、在地親師生感人故事、好康抽獎活動、免費索票……等，都在新北學 Bar，還在等什麼呢？拿起手機趕快加入吧！



108 課綱大補帖-
什麼是素養？



新北學 bar-108 課
綱，家長可以些做什麼

保長 50 蓄勢待發

本週六即將迎來保長國小五十歲生日，屆時將盛大舉辦。而這幾週保長國小的孩子們也如火如荼的準備星期六的活動。各個班級用彩繪燈籠的方式，為學校點綴各個角落。除此之外，校慶的表演節目以及趣味競賽等，也都正緊鑼密鼓的彩排和準備，為的就是可以到時候拿出最精采的表現。當天體育活動等結束後，還有班級的園遊會，各個班上準備了許多美食，可以讓到場嘉賓大

歡迎邀請朋友加入
新北學Bar(手機版)

- 1 找到新北學Bar粉絲頁
- 2 最右邊找到社群
- 3 在追蹤人數下就可以看到“邀請朋友按讚”
- 4 點入就會出現朋友選項
- 5 選擇全選，所有朋友都會打勾
- 6 按下傳送邀請，就完成了

● 若找不到此選項，請先更新APP

【輔導主任 陳威良 10月16日報導】

快朵頤。這週六的活動將會相當精采，再請大家廣邀親朋好友共襄盛舉，一起祝福保長國校五十歲生日快樂！



保長 50 · 大放異彩



保長國小五十週年校慶在上週六圓滿落幕了。即便當日天公不作美，但依舊澆熄

不了到場與會的來賓以及學生的熱情，開開心心的慶祝學校五十歲生日。

今年學生的表演也是可圈可點。獨輪車穿上金黃色的衣服以及他們精湛的表演，博得滿堂彩，並可以看得出來今年的節目編排特別用心；國樂社的孩子基於平日辛勤的練習，在當日給予來賓們一場精緻的音樂饗宴；更特別的

【輔導主任 陳威良 10月21日報導】

是，今年的跆拳道社非常精彩，所有的小朋友都可以徒手將木材劈斷，就連低年級的小朋友也可以做得到，現場表演毫無冷場，掌聲不斷。



在園遊會前的活動是大家最期待的拔河比賽，不僅有在校生的對抗賽，還有校友們一起同樂的友誼賽，在大家一片的歡笑聲中，保長國小所有的人一起歡慶學校五十歲生日。



幼兒園萬聖節 Halloween 活動【幼兒園教師張淑慧 10月30日報導】



每年的10月31日為「萬聖節之夜」，是西方國家的傳統節日，也是一年中最

「鬧鬼」的一夜，所以也叫「鬼節」。那時人們相信故人的亡魂會在這一天回到故居地在活人身上找尋生靈，借此再生，而且這是人在死後能獲得再生的唯一希望。萬聖節那天小孩裝扮成各種恐怖樣子，逐門逐戶按響鄰居的門鈴，大叫「Trick or Treat!」(不請客就搗亂)，

主人家便會拿出一些糖果、巧克力或是小禮物。

幼兒園也舉辦簡單的萬聖節相關活動，幼兒用人體彩繪筆畫將臉蛋畫的五彩繽紛，並且頭戴小丑假髮或是動物髮箍作裝扮。10月30日上午汐止大同路上的全聯經理裝扮成巫婆入園發放南瓜提桶及糖果，與孩子們同樂。我們也去各處室找校長、主任及老師們進行踩街要糖果，並且合影留念呢！





新北市汐止保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：張宸璋老師 出刊日期：108年11月5日

親子共學教室大變身！

【總務主任吳奕成 11月4日報導】

位於綠意1樓，二年忠班教室旁的教師辦公室，從9月起進行內部改善工程，規劃為結合校史、烹飪、會議及親子共學的複合式空間，經過了1個多月，終於完工囉，讓我們來看看舒適的新空間吧！

首先，是天花板的電燈，原本是單調的白色日光燈，經過改造後，仰首欣賞到的是一座座色彩繽紛的燈座，交織著黃白光線一撒而下，讓人感到燈光美氣氛佳的柔和溫度，一踏進門就有股暖流湧進心頭呢！

其次，在討論區域也更新了討論桌椅，可因不同需求而擺設成適合討論或實作桌型，讓空間發揮最大效益！

第三，休閒的沙發區也新增了小圓桌，除了可以在此放鬆情緒，將隨身小物放在小圓桌上，也可以讓親子間或師生間共在此研討學業，彼此精進成長。親子共學教室除了上述的改變外，還有許多更人性化與更優質的改變，等著細心的你，慢慢發現噢！最後，也要感謝張錦豪與廖先翔議員的支持，全校師生才能擁有這麼多元且美好的共學教室！

Before



After





保長小記者

辛勤的圖書館志工媽媽

小記者：三孝 黃以白、李沛芸、楊博雅、廖芷涵 指導老師：張宸瑋老師

在保長國小的圖書館中，總是可以看到一群默默付出的志工媽媽。他們協助小朋友借閱書籍、編排書目及整理學校的共讀圖書，我們才能在圖書館享受如此方便的資源。本期親子報邀請到六年忠班高翊軒的媽媽，廖鳳君女士接受我們的採訪。接著，就由我們三年孝班的小記者們帶領大家深入了解志工媽媽的工作內容以及心得吧！

請問志工媽媽，您為什麼願意來學校當志工呢？

因為在學校當志工就像是來上班一樣，還可以認識其他的家長，一起交朋友，可以為學校服務，是個有意義的工作。所以在我們學校當志工是個開心的選擇。

請問志工媽媽的工作內容是甚麼？

平常我們會幫忙學生借還圖書，還有，比如說你們會去誠品買書趣的活動，買回來的書我們也會幫書籍編目後放進圖書館的書櫃，以及登記學校的圖書資料庫裡。有時候我們志工媽媽也會協助學校做導護的工作喔！

那志工媽媽們的工作時間為何呢？

基本上我們志工媽媽的工作時間是一個半天，然後下午的時間，像是星期三跟星期五的下午，是不會開放的，因為剩下在學校的學生不多，比較少人會來圖書館，因此就不太需要我們來協助借還書的工作。

對於目前的工作感想或是感覺如何呢？

我們都很開心可以在學校服務，因為其實除了工作以外，家長之間也可以互相交流，分享彼此小孩的狀況，就像是在交朋友一樣，因此也很歡迎其他家長一起加入。此外，天天看到活潑可愛的小孩也是讓我們喜歡這份工作的原因喔！

您個人喜歡怎樣的圖書類型呢？

我個人挺喜歡繪本類型的，因為我喜歡欣賞美麗的圖片。有些繪本畫得美之外，內容也很新奇，同時也很有知識性，但是我反而不喜歡看漫畫書。

最後想請問志工媽媽，為什麼您們總是這麼溫柔又美麗呢？

哈哈！可能是因為總是可以和你們這群可愛的小孩子相處吧！看到你們就心情很好，當然既美麗又溫柔囉！



感謝志工媽媽的服務！

保長親子報

182期，出刊日期：108年11月13日

讀繪本·解情緒—陪孩子破解情緒密碼

【輔導主任陳威良 12月03日報導】

隨著通訊軟體和智慧型手機普遍，許多家長越來越擔心無法了解孩子的世界，而有時越想和孩子互動，卻往往造成親子間的緊張對峙，親子間若能順利溝通，家長可以了解孩子狀況，也能增進孩子的溝通力，更有助於建立好人緣及處理人際關係能力，但如何增進良好的溝通，就要先有好的情緒表達能力。

因此，本次親職講座特別邀請新北市豐年國小專輔林孜穎老師，林老師在親子互動及情緒引導有著多年的經驗。講師一開始先



導讀情緒繪本，透過小女孩和情緒小怪獸的故事，讓孩子先討論每個顏色所對應到的情緒，例如

黃色代表高興、藍色代表悲傷、紅色代表生氣等，接著進行擲骰子玩桌遊，過程中如果孩子抽到哪個顏色，就要和爸爸媽媽分享一件相對應情緒的事情，一開始孩子都很含蓄地向爸媽分享，但玩到最後孩子們卻都欲罷不能，熱烈地和爸爸媽媽分享，當然也順利幫情緒小怪獸闖關成功。

最後，講師讓親子共同製作屬於自己的情緒小怪獸，並利用粉彩進行著色，讓整個情緒表達的模式可以延伸到家庭裡，這不也呼應習慣四雙贏思維和習慣五知彼解己？親子間能透

過良善的情緒表達，產生更多的有效溝通，共創更多互動的親子溫馨時刻喔！



「健康」是人生的第一財富 【健康中心護理師江秋卿12月09日報導】

兒童是國家未來的主人翁，也是國家的希望，保護每個孩子健康安全長大，即是保障國家的繁榮前景。兒童只是生命過程的一個階段，但因身心發展未臻成熟，所以需要大家更多的照顧與保護，這個階段也決定了之後其他階段的發展。

衛生福利部為照顧學童口腔健康，於103年起全面補助就讀國小1、2年級學童(9足歲前)施作『第一大臼齒窩溝封填』(所以9足歲前尚未施作的小朋友請把握喔)。窩溝封填為預防牙齒咬合面蛀牙的有效方法(第一大臼齒須完全萌出才能施作)，請持『健保卡』至牙科健保特約醫療院所，經醫師

評估後即可接受第一大臼齒窩溝封填補助(需自付掛號費)。



你今天護眼了嗎?天天戶外120、戴帽子或太陽眼鏡

另外，就讀或設籍本市國小一至六年級之學童，可帶孩子及健保卡至合約眼科醫療院所，即可接受醫師每年一次的免費診斷，截止日為108年12月31日(含免掛號費)的「完整視力檢查」喔。

最重要的，家長是孩子的後盾，家長的健康更是重要，提醒您國民健康署提供40歲到64歲的民眾，每三年一次免費健康檢查，符合資格者，只要持健保卡和身分證到特約醫療院所，或是社區醫院都可接受檢查。



H7 不斷更新：環保行動

張秀菁老師、吳奕成主任

熱感應紙的原理

便利商店印出的發票可以與紙類一起回收嗎？熱感應紙是近幾年大為流行的用紙，它的材質和一般紙張並不相同，為了達到防水、防油、防熱和防塑等效果，會多加一層防水層，以及至少 4 種化學材質，像是隱性染料、發展劑和均勻色料的敏化劑，以及使發票的墨跡更顯色且持久的穩定劑。因此它與傳統紙張可以回收的情形並不相同，我們也須不斷更新，增進自我的環保知識，才能真正愛護地球！



關主針對分類有誤處進行解說

H7 與環保概念的結合

在開學之初的 7 個習慣闖關活動中，H7 不斷更新正是結合日常生活中我們必須與時俱進的知能與行動，在與孩子講解活動流程時，我們也複習不斷更新的內涵，並讓孩子討論如何分工及分類正確，接著合作將分類物品放入正確的桶子。讓學生透過體驗，結合領導力教育內涵、並複習不斷更新的好習慣內容，將不斷更新和環保概念做連結，學生能了解資源再利用的意義，完成可用資源回收的工作，並能協助做好分類；也認識各類別資源回收的特性，進而分辨各類別的資源。

環保行動從我開始

藉由不斷更新-環保行動帶領孩子共同參與環境教育行動，使其能懂得愛物惜物和珍惜資源，亦希望喚起環保意識與行動，落實資源回收的行動，在生活中也學習正確分類及做好環保；過程中孩子運用知彼解己的精神，每個人專注聆聽並用心思考，同組孩子也互相幫助。

共創美好新生活

“不斷更新”就是不斷提升個人產能，保護並優化所擁有的最重要的資源——自己。從身、心、靈、腦這四個方面更新並平衡，要以睿智而均衡的方式，經常並持續照顧好自己。我們要花點時間享受人生，而享受人生的秘訣就是不斷更新——要有正確的飲食習慣、做運動和充足的睡眠。在許多不同的地方，以各種不同的方式學習而非僅限於學校。我們要花時間與家人、朋友相處；花時間找方法來幫助別人，努力尋求自己身、心、靈、腦四方面的平衡！



關主與孩子討論分類是否正確？

保長親子報

186 期，出刊日期：108 年 12 月 11 日



新北市汐止保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：黃政源老師 出刊日期：108年12月18日

新住民學歷開放採認囉！【教導主任 程一民 12月16日報導】

「新住民國外國民中小學學歷」開放採認囉！考量新住民及跨國銜轉新住民子女常有國外學歷採認需求，為便利新住民瞭解學歷採認流程，如果您身邊的親朋好友若有此需求，請掃描以下QR code 檔進入「新北市國際教育資訊網」/新住民資訊/新住民專區/教育篇/服務資訊/東南亞學歷採認。



新北市國際教育資訊網

將標準作業流程翻譯成越南語、泰國語、印尼語、緬甸語及菲律賓語等多語版本。有關東南亞國家之學歷採認，目前教育局僅採認國小及國中學歷，高中以上學歷請另依「高級中等學校辦理學生國外學歷採認辦法」辦理。



新北市汐止保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：黃政源老師 出刊日期：109年01月08日

邊玩邊學的寒假作業【教導主任 程一民 1月6日報導】

三到六年級的小朋友有福了！您想要邊玩邊學習、積點換獎品嗎？告訴您一個好消息，新北市親師生平台即將在寒假前推出2個線上遊戲的活動，利用您在校務行政系統的信箱，即可登入學習囉！
LearnMode 學習吧-傳「說」對決·「閱」多越好 每天10分鐘學習指定內容，完成閱讀理解測驗與朗讀錄音作業，即可獲得積點趣銀行點數。課程內容有悅閱欲試3成語故事、一眼看天下、英語中級閱讀。

PaGamO 寒假作業

本活動打造了一系列輕鬆、有趣的寒假任務，涵蓋國小三至六年級國語、英語、數學、社會及自然等科目之經典題目，並加碼推出理財小富翁、英語小教室等「核心素養」任務，透過關關完成任務、答題佔領地的遊戲學習方式，複習或預習學科課程。





開創家庭新生活 【校長 黃鈺樺 1月15日報導】

各位敬愛的家長您好，學期在全體親師生及社區熱心人士的共同努力下轉眼進入尾聲，細數近半年來的成果：不論是50週年校曆、保長坑與校史專刊的編印、自我領導力教育的持續推展、各項教學活動與競賽的進行，可謂是果實累累，令人欣慰！由衷感激全體家長對校務的支持，讓所有教職員工的努力都反映在孩子的學習成果上，讓我們也能開心地分享孩子成長的喜悅！對於即將來臨的寒假與新的一年，期盼您和孩子於愉快的親子互動中能更為增進親子情誼，並藉由7個習慣的運用讓彼此更為增能。因此，提供以下建議供您參考(摘錄自 The Leader in Me 家長手冊)：



他一起玩了。在角色扮演中，請您先向這位朋友(您的孩子)說道歉，然後看他/她如何回應。

習慣二：以終為始(Begin with the end in mind)

家庭使命宣言就像一個家庭的憲法，它可以幫助家庭成員決定自己的生活內涵。例：與家人討論以下問題：我們希望別人如何描述、評價我們的家庭？或與孩子共同創作一項「想要」與「需要」的清單。

習慣三：要事第一 Put first things first

例：與孩子一起把本週內需要完成的事情按重要性排列出來(寫1、2、3...)，請使用日誌本或日曆來進行規劃，確保孩子先做重要的事情。

習慣四：雙贏思維 Think win-win

例：鼓勵孩子使用雙贏思維來解決手足之間的糾紛。家長不要總是擔任調解人，要讓孩子自己找出雙贏的解決方案。並且常常稱讚運用雙贏思維的孩子。

習慣五：知彼解己 Seek first to understand, then to be understood

例：與孩子一起思考，如果別人忽視我們時，可以用什麼方法讓對方知道；或示範以不同聲調的說出同一句話，請孩子說出他每次聽到的意思。

習慣六：統合綜效 Synergize

例：與孩子一起選擇一個你們經常爭執的問題(例如整理家務)，整理出孩子和您個別的解決方案。

習慣七：不斷更新 Sharpen the saw

例：與孩子討論如何在不同領域進行不斷更新。內容包括：

1. 身(戶外活動、騎自行車)。
2. 腦(在讀書與看電視之間找到平衡點，或選擇應觀看什麼節目)。
3. 心(列出能夠讓您或孩子快樂的事情，每天選擇其中一些事情來做、安排時間與好友、家人相處)。
4. 靈(寫日記、參加與信仰相關的活動……)等。

一、步調合宜

1. 找到把原則應用於日常生活的方法。(不要把它變成是「多一件事情」要做，而是「用更好的方式去完成您原本就在做的事情」)。
2. 以更重要的活動來取代您現在正在做的事情。(比如：看太多電視是一件非常浪費時間的事，如何改善?)。
3. 以您認為合適的步調去進行相關活動。您可以馬上展開了個習慣的相關活動，讓您的家庭生活產生明顯的改善。

二、保持簡單

您可以經由以下這三件事情來幫助孩子迎接新生活，但關鍵是要焦點清晰、盡量簡單：

1. 透過習慣1、2、3，幫助孩子學會獨立自主、為自己負責；
2. 透過習慣4、5、6，幫助孩子學會與他人互助合作；
3. 教導、獎勵孩子與人格、奉獻有關的「本質的成功」，而非與金錢、虛名有關的「世俗的成功」。您與孩子的互動愈多，愈能夠以身作則實踐了個習慣，孩子的學習效果也會愈好。所以下設計的這些活動可供您參考，真正與孩子同樂！

習慣一：主動積極 Be proactive

例：(在這個情境中，您扮演的是孩子的新朋友)假設您剛剛結交了一位新朋友(也就是您的孩子)，你們住得很近，但您卻不想再和



當我們同在「疫」起

各位敬愛的家長，您好：

當「嚴重特殊傳染性肺炎疫情」鋪天蓋地席捲眾多國家之際，配合相關防疫整備工作已非任何人可置身事外，與我們站在同一陣線共同落實防疫作業，因應疫情升溫也請您能秉持學校自我領導力的七個習慣強調的精神去執行，由衷感謝您的配合！

- 一、**主動積極**：主動透過政府通報、網頁公告、line 群組公告等多元管道，了解及配合學校應踐行之防疫作為，避免疫情擴大。
- 二、**以終為始**：防疫視同作戰，請您確實規劃及執行家庭防疫措施，與家人達成防疫共識，並告知孩子應注意事項，確實做好防疫演練工作，務必全力避免防疫破口，以免衍生後續相關法律責任。
- 三、**要事第一**：請務必做好家庭環境消毒工作，檢視洗手設備是否可正常運作且備有肥皂或洗手乳，教導孩

【校長 黃鈺樺 2月26日報導】

子勤洗手及養成良好衛生習慣。

- 四、**雙贏思維**：為確保家人健康，請隨時留意中央疫情指揮中心、教育部及教育局的最新疫情報導，避免進出人多之處，並做好防疫措施，將病毒隔絕於外以確保家人與他人的安全。
- 五、**知彼解己**：每日密切掌握家人身體健康狀況，特別是孩子如有不適請盡速就醫，並持續追蹤關注周遭來往者的健康狀況，避免造成社區的群聚感染。
- 六、**統合綜效**：防疫作戰人人有責，只有大家共同努力，才能將「三級防護」及「健康五原則」的防疫措施做到滴水不漏，達到最佳效果。
- 七、**不斷更新**：因應疫情的發展適時調整物資與設備，讓身心處於最佳狀態以提高免疫力，避免過度驚慌或諱疾忌醫，宜盡速尋求正當管道與支援。

各位敬愛的家長，讓我們共同攜手，向疫情 say「NO」！

三級防護措施

第1級	第2級	第3級
請家長上學前 先幫孩子量好 體溫，生病不 上學請。	入校時再次 量測體溫。	隨時主動關懷 學生健康情形。

健康5原則

- 1 量體溫
- 2 勤洗手
- 3 正確配戴口罩
- 4 保持教室通風
- 5 生病不到校

面對疫情不煩心 安心上學最開心 【輔導主任 陳威良 12月10日報導】

面對新冠肺炎的疫情，可能會讓有些孩子和家長感到焦慮、不安、害怕及恐懼，為了安撫孩子的情緒，提供六個策略，讓您可以掌握孩子狀態和想法：

策略一：開啟關心的話語問問您的孩子：「你有沒有嚇到？」、「你現在覺得還好嗎？」。讓孩子將想說的話說完而不打斷他，因為孩子正在整理自己的經驗。

策略二：說出心中的感覺試著了解孩子的疑慮，並告訴他：「我知道你感覺很害怕擔心…我也感覺到很害怕擔心」。

策略三：關照孩子的擔憂面對孩子的擔憂，可以告訴他：「雖然有疫情發生，但只要我們做好防疫措施並維持身體健康，就會是比較安全的。」肢體上可以給予擁抱、拍肩、握著手、眼神凝視，或者讓孩子攜帶安心小物品在身上，可增加彼此的安全感及情緒。

策略四：將心思放在平靜安心的事物上您可以協助孩子將注意力轉移至平時的

興趣或關心的事物上，一起做一些讓心情放鬆、平靜與安心的活動。

策略五：恢復日常生活節奏請家長讓孩子如同以往一樣，維持一樣的生活節奏，因為穩定、規律能夠讓孩子感到安心與自在。

策略六：避免過多資訊干擾避免在短時間內閱讀大量的相關資訊，疫情來源以衛福部發布的疫情資訊為主，並配合防疫政策，譬如公共場所戴口罩、使用肥皂勤洗手和定期量體溫等。





新北市汐止保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉晏廷 出刊日期：109年4月15日



「疫」起活在「控制圈」【教導主任 程一民 4月13日報導】

人生總有許多事情無法「操之在我」，因此你無法決定控制圈以外的事，但是你可以決定自己如何反應。專注在「控制圈」中，可以幫助你將注意力放在可以改變的事情上，避免浪費在不必要的擔憂。

適逢新型冠狀肺炎全球大流行期間，學校老師們以品德教育為主軸，帶領學童討論如何運用「控制圈」的概念，從身、心、腦、靈的層面採取全面的行動保護健康，並自我承諾做好健康自我管理，提供全方位的學習。

運用控制圈的概念，我們可以「選擇」

愛自己也愛別人的方式，照顧好自己：每天量體溫、勤洗手、戴口罩、生病不到校、保持適當的社交距離；至於全世界已逾180萬人確診，死亡人數逼近11萬，屬於「非控制圈」。當臺灣疫情能穩定控制，且口罩普及的此時，已經有能力援助其他國家，也意味著臺灣逐步擴大的控制圈在世界的影響力。

世界上大多數國家學校都已經全面停課，我們還能正常上學，都是人民的高度警覺與配合政府超前部屬的政策。考量國際疫情尚未趨緩，請大家持續照顧好「控制圈身心腦靈」的事，才能長期抗「疫」！



防疫—勿聽信偏方【護理師 江秋卿 4月09日報導】

自從西元2019年12月起，新型冠狀病毒(COVID-19)從中國大陸武漢開始擴散到全球之後，因為疫情尚未獲得有效控制，使得人心惶惶，網路也開始流傳許多防疫的飲食偏方，例如：吃維他命C、喝大蒜水、紅茶或普洱茶等等。

提醒大家，新型冠狀病毒目前還沒有疫苗，也無專治藥物，請大家不要聽信偏方，最重要的是落實個人衛生、勤洗手及出入公共場所戴口罩才能有效防護。

防疫大作戰守則

- ★勤洗手：用肥皂和水洗手至少20秒，從外面進入室內更要記得先洗手。
- ★少碰觸：尚未洗手前，避免摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- ★掩口鼻：咳嗽或打噴嚏時要用紙巾遮住，然後將紙巾包起來丟進垃圾桶。
- ★要消毒：對於頻繁接觸的物體表面，如：門把、手扶梯、電燈開關、電梯按鈕等等，要定時進行清潔和消毒。
- ★少接觸：少去人多的場合，保持室內1.5公尺以上、室外1公尺以上社交距離或戴口罩。
- ★需就醫：如果身體不適請戴口罩盡速就醫並告知旅遊史、職業別、接觸史及是否群聚，就醫後，務必待在家裡多休息，做好自我健康管理。

搶救排水溝大作戰！

位在學校警衛室延伸至司令臺側的圍牆外側水溝，日前出現堵塞狀況，居於校門口的陰井是水溝銜接的末端，此處水溝已經快滿出來了，若不立即處理，校門轉角處的水溝會開始溢出積水，毗鄰的民宅也會出現積水溢流至住家的窘境。

前些時日，蘇里長、好運檳榔老板與學校大楊警衛，一同挽起袖子，手持各式清淤工具，把水溝裡的雜物一一撈出，讓水能順利流出，免除了將來水溝汙水溢出

【總務主任 吳奕成 4月20日報導】

的災難，在此也特別感謝蘇里長與好運檳榔老板的大力協助。

此次清水溝救萬民於水火的善舉，正是運用了雙贏思維，每個人都付出心力，對你我雙方都有幫助。倘若大家都自掃門前雪，而不願多幫助這個社會，那麼受害的終將是你我雙方。藉此機會勉勵各位同學：人人好公，則天下太平！（引自劉鴉，老殘遊記）



新北市汐止保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉晏廷 出刊日期：109年5月13日

保長母親節活動 獻上最誠摯祝福

【輔導主任 陳威良 5月11日報導】

每年5月的第二個星期天為母親節，本校學生燈塔為了感恩家長們的辛勞，於4月初即開始討論與籌備母親節活動。首先由學生燈塔成員設計感恩卡片成品，並製作教學流程圖，再依作品的難易程度分配年級，於5/8（五）至各班進行教學。最後學生成品完成後，各班同學拿著自己的作品，錄製母親節

感恩的話語，影片配樂時也特別融入學校英語教學歌曲「I love my Mommy」。

整個活動透過習慣五「知己解彼」和習慣六「統合綜效」，與學生燈塔共同討論，構思出此活動，加上全校師生的集體創作，並配上影片的祝福，藉此機會讓孩子們說出對媽媽或家人的愛喔！



學生燈塔活動前的討論和籌備



學生統合綜效，互助合作創作母親節卡片

新北市汐止區保長國民小學
108 學年度第 1 學期家長日

校務工作報告

108 年 9 月 11 日 (三) 18:00-20:30





★本校榮獲新北市 108 年度品德教育特色學校，並薦送教育部評選

★本校自我領導力教育燈塔團隊榮獲新北市政府教育局「教師貢獻平台」團隊及「卓越社群」2 項肯定

★本校謝子慧老師榮獲 108 年度新北市特殊優良教師

我所鍾愛的保長國小

黃鈺樺校長

「保長坑」因地勢平坦寬闊，最初的地名叫「大埔」，早期有漢人開墾之處為基隆河南岸，境內有 1 條保長坑溪，坑谷優美。清朝時實施「保甲制度」，為保護初來的住民，設有「保甲長官」駐紮該地，所以「大埔」改名為「保長坑」。保長坑地區現設有保新里、保安里兩個里，象徵人們希望在此長住久安的心願。保長國小證諸史實及地方耆老對地名之發音，應正音為保長ㄉ國小，方為正確。

本校建校於民國 52 年 8 月，由蘇萬先生捐地 300 坪，成立長安國小保長分班，興建教室、廁所各 1 間，收學生 46 名，由王美珍老師任教。民國 54 年 05 月，購買校地 614 坪，連同捐獻之 300 坪合計 914 坪，升格為長安國民小學保長分校，增建教室 2 間；8 月派趙成為首任分校主任。民國 58 年 8 月 26 日，升格獨立保長國小，首任校長陳棟樑先生。

本人為保長國小第 12 任校長，畢業於國立政治大學教育系，並獲得國立台灣師範大學教育博士學位，曾任高中教師、小學老師及主任，擔任校長至今已第 16 年，教育經歷共 35 年。學校自 103 年 2 月起，經遴選後從眾多學校中脫穎而出，受企業贊助成為全台第一所實施 LIM 的公立小學，逐步從環境、教學、課程、制度、傳統、以身作則等面向全面紮根，發展出屬於保長的品德教育及生活技能教育系統，強調師長以身作則，引導孩子發揮天賦，培育學童成為一個為自己負責的人。展望未來將秉持「行政用心、教師盡心、家長熱心」的原則，力求讓「社區放心」，於「合作共好教育樂章、堅定責任教育希望及天賦展能遇見成功」的策略下，能營造「品質教育幸福未來」的理想。型塑「打造保長孩子人人都是領導人—讓孩子在即使沒人看見時，還堅持做正確的事」的教育價值，涵養孩子良善的品格與正確的價值觀。

亟思以「用“愛”行走天下」為核心思想，秉持「在磨鍊中堅忍、在盼望中喜樂、在服務中成長學習、在奉獻中提昇價值」的精神，以培育出“品質優良、品味高雅、品德高尚”的「三品國民」自許。打造一個有文化性的人文校園、有啟發性的境教校園及有知識性的智慧校園，透過多元的學習歷程，激發兒童天賦潛能，培養朝氣蓬勃、珍惜生命、樂觀進取、追求卓越及適性發展的廿一世紀全人發展兒童，型塑具創造力、批判力與行動力的組織團隊。落實「集眾志以思考，合眾力以推行」的理念，有效整合各界雄厚資源，激發校內外旺盛的生命力，期能再創「保長高峰」！

校務報告事項

● 教導處(程一民主任)本處重要工作目標如下：

1、提升學生基本學力，精進學科成績表現

(一)定期召開補救教學-學習輔導小組會議，管控全校學生在教育部國教署科技化評量系統補救教學篩選測驗國、英、數之成績(不合格學生人數比率持續下降，如下圖 1)。

(二)強化教師補救教學知能，持續追蹤學生學生基本學力，落實課中補救教學成效。



圖 1：102~107 學年度補救教學篩選測驗國英數成績不及格率逐年

2、落實閱讀教育推動，積極提升閱讀數量

(一)每日 8:00~8:10，各班導師身教示範，全校師生進行晨讀活動。

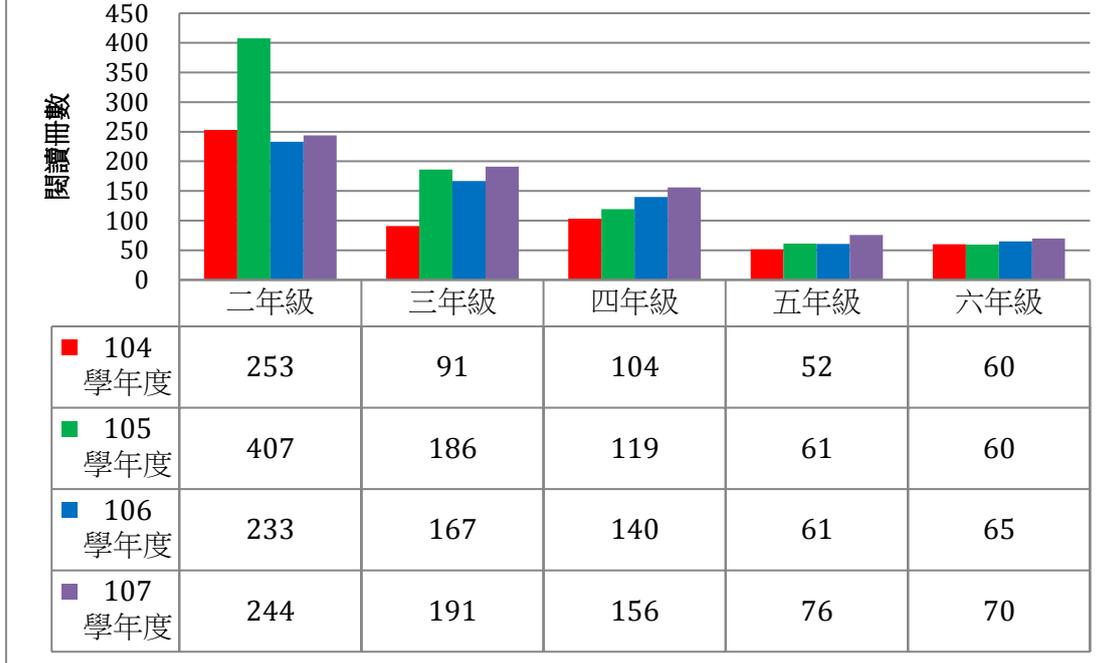
(二)閱讀 WIG(WIG: Wildly Important Goal 超級重要目標)：

1. 學校 WIG：在 107 學年結束前，全校學生閱讀達到 14,000 冊的目標。
2. 班級 WIG：低年級每生每周 5 冊、中年級各班每生每 2 周 5 冊(80 頁以上)、高年級每生每 2 周 3 冊(180 頁以上)。
3. 個人 WIG：依各班閱讀本數進行學生個人目標。低年級每人每年約 250-300 本，中年級每人約 100-150 本，高年級每人約 50-60 本(近 3 年全校閱讀量逐年分析如下圖 2)。

3、建構教師專業社群，深化教師專業內涵：本校「自我領導力教育燈塔社群」自 105 學年度起連續 4 年榮獲教師專業貢獻平台的最高榮譽。

4、加強親師教育新知宣導：透過家長日集會宣導、親子報書面資料，提供家長教育新知，如新課綱、新北學 Bar(QR)等訊息。

圖2：104~107學年度各年級學生閱讀量逐年分析圖



保長親子報
每週三發刊



新北學 bar-108 課綱，
家長可以做什麼 I ？



新北學 bar-108 課綱，
家長可以做什麼 II ？

● 輔導室(陳威良主任)

1、本學期重要活動：

- (1) 08/30(四)08:40-10:10 不斷更新-開學典禮暨友善校園開學日 7H 闖關活動
- (2) 09/09(一)08:40-09:30 國家體育日-健康操活動
- (3) 09/11(三)18:00-20:30 全校家長日
- (4) 09/17(二)19:00-19:30 期初志工會議
- (5) 09/16(一)08:10-08:40 國家防災日演練
- (6) 09/27(五)08:15-08:50 敬師奉茶活動
- (7) 10/19(六)學校暨社區聯合運動會
- (8) 10/25(五)七星區六年級田徑對抗賽
- (9) 11月六年級畢業旅行
- (10)12/06(五)家長委員及志工感恩餐會
- (11)12/27(五)08:40-09:30 歲末才藝秀
- (12)期末體育活動、徵才博覽會

2、學務業務：

- (1) 本校上學時間為 7:20~7:40，請配合導師導護週次協助班級導護。
- (2) 有請假需求時，請於 7:40 後撥打 86482502+班級分機(如附件)。
- (3) 營養午餐由長安國小供應，每月基本費 190 元、每餐 35 元，依實際用餐日數計算每月收費。並響應節能減碳，每週供應 1 次蔬食餐。
- (4) 請勿攜帶含糖飲料、零食到校，禁止嚼食口香糖。
- (5) 放學時間：半日課 12:40 放學(未參加營養午餐者 12:00 放學，請家長安排接送)，全日課 15:50 放學，由學校老師帶路隊。
- (6) 週一全校穿運動服。體育課請穿著運動鞋，衣服依各班規定。
- (7) 本校禁用雨傘，請為孩子準備雨衣。
- (8) 為維護學童安全，上課期間校園門禁管制，家長來訪前請先與導師聯繫，換證後方可入校。
- (9) 學生上課中如須離校，應由導師填單取得外出證。
- (10)本學期社團：獨輪車社、國樂社、跆拳道社、童軍社。開學後調查參加情形，錄取者將收到開課通知，請依通知單時間上課。
- (11)推動「護眼 123」，期望家長幫助孩子遠離惡視力的威脅：
 - 1、每年定期檢查視力 1-2 次，做好視力存款。
 - 2、未滿 2 歲避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。
 - 3、每日戶外 2-3 小時，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。
- (12)健康體位：推動 85110 運動健康動起來。
 - 8-睡滿 8 小時：養成良好生活作息。
 - 5-天天五蔬果：鼓勵學生多吃蔬菜、水果。
 - 1-四電少於 1：每天電腦、電視、電玩、電話不超過 1 小時。

1-天天運動 30 分：每天運動 30 分鐘，一週累積 210 分鐘。

0-喝足白開水：每天喝 1500-2000 CC 的白開水，少喝含糖飲料。

3、輔導業務：

- (1) 適性輔導：設置兼輔教師提供學生個別化輔導服務。
- (2) 特殊教育：申請專業團隊服務、資源班教學、入班協助。
- (3) 親職教育：辦理親職講座、協助家長燈塔組織運作。
- (4) 家庭教育：規劃於小團輔活動或入班宣導中實施。

● 總務處(吳奕成主任)

1、門禁管理

- (1) 若無通行證件(志工證或幼兒園家長接送證)，請至警衛室以個人證件更換訪客證。
- (2) 以機車載送學生上下學，請停至校門口跑馬燈前方機車停車區。
- (3) 以汽車載送學生上下學，請停至面對校門口右方家長接送區(黃線區)，請勿將汽機車停放在校門口(斑馬線區)，以免影響他人進出或造成交通意外。

2、校園安全

- (1) 校園開放時間：(學校辦理活動或部分國定節日不開放)
週一至週五 6:00-7:00、16:00-18:00。
週六及週日 8:00-12:00、14:00-18:00
- (2) 本校日間設有警衛、夜間設有保全，校舍內外共架設 34 支監視
- (3) 本校校門設有員警巡邏箱，駐區警察不定時派員巡檢。
- (4) 本校設有 AED(傻瓜電擊器)，位於木棉樓 1 樓，提供緊急搶救。

3、校園工程

- (1) 木棉樓 1~2 樓廁所整修工程
預計 9 月中旬開工，11 月下旬完工，工期間會做好安全維護工作。
- (2) 綠意樓 1 樓親子共學教室整修工程
預計 9 月中旬開工，9 月下旬完工，多數工項會在工廠做好半成品後，再進入學校組裝，讓走廊動線影響降到最低。

● 幼兒園(張淑慧主任)

- 1、本園進行主題教學、學習區教學、母語教學及領導力教育。
- 2、推動親子共讀活動，每週學校圖書借閱回家，親子共同完成閱讀學習單。
- 3、新北市公立幼兒園收費標準

收費項目		金額(元)	收費期間
學費		7,000	1 學期
雜費		150	1 個月
代辦費	午餐費	700	1 個月
	點心費	800	1 個月
	材料費	1,350	1 學期
	活動費	900	1 學期
保險費		依當學期公告之保險費收費標準	1 學期
家長會費		100	1 學期

- 4、辦理各項補助。

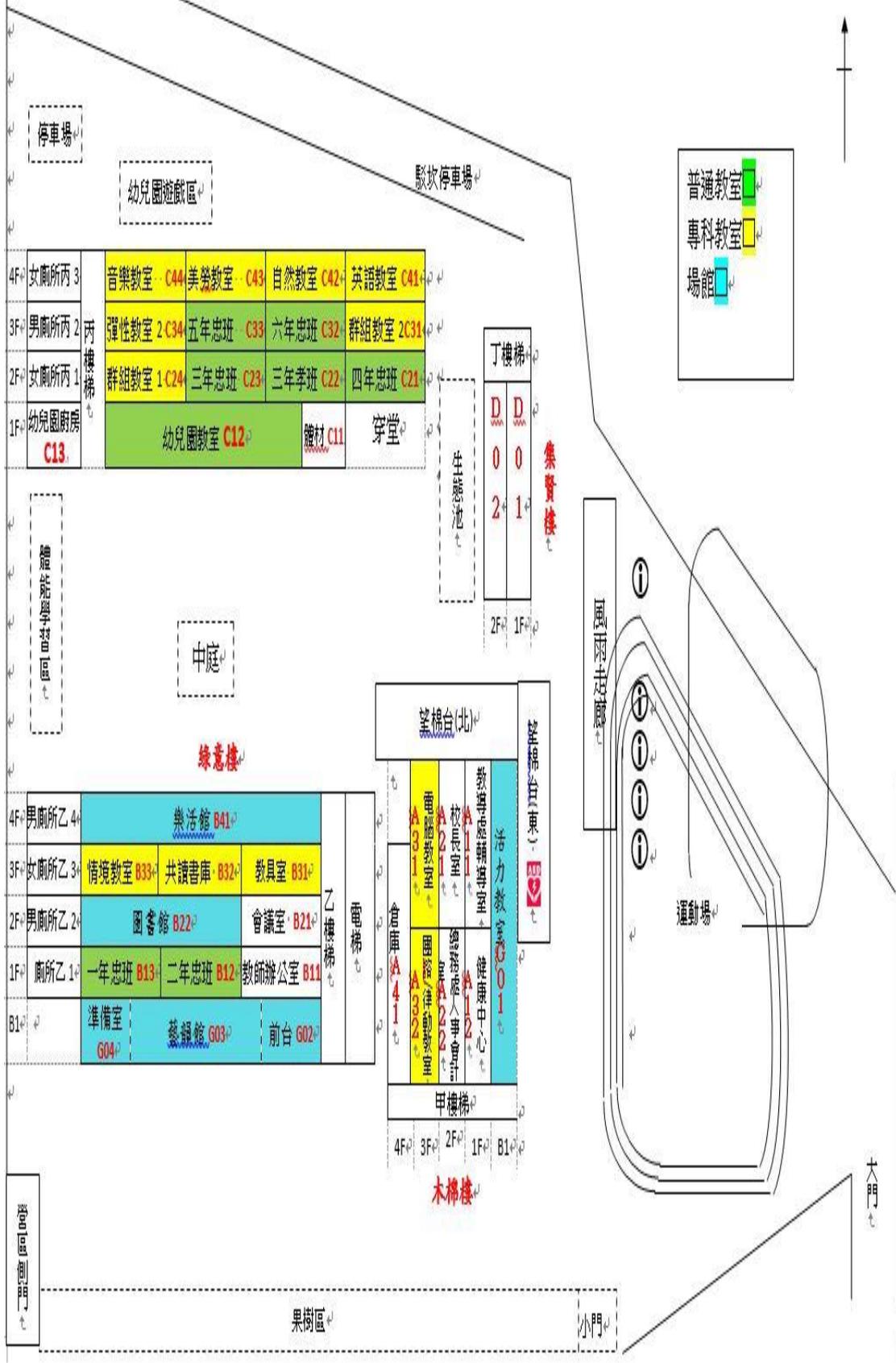
(1) 2-5 歲幼兒免學費就學補助

補助對象		每位幼兒【每學期】最高補助額度		
		5 歲幼兒免學費補助		2-4 歲幼兒免學費補助
		學費補助	弱勢加額補助	
低收入戶		全額補助	最高 9,675 元	免繳費用 (最高 16,675 元)
中低收入戶		全額補助	最高 9,675 元	免繳費用 (最高 16,675 元)
家戶年所得	30 萬元以下	全額補助	最高 9,675 元	學費項目全額補助
	逾 30-50 萬元	全額補助	最高 9,675 元	學費項目全額補助
	逾 50-70 萬元	全額補助	最高 6,000 元	學費項目全額補助
	逾 70 萬元以上	全額補助	無	學費項目全額補助

- (2) 弱勢幼兒教育津貼補助。
- (3) 弱勢幼生餐點費補助。
- (4) 身心障礙兒童教育補助費申請。
- (5) 教學設備改善申請。
- 5、辦理特教個案相關事項
 - (1) 擬定個別化教育計畫 IEP 及召開 IEP 會議。

- (2) 專業團隊申請(物理治療師、職能治療師及語言治療師)申請、執行及成果彙整。
- (3) 特教助理員申請及執行。
- (4) 巡迴輔導教師申請及執行。
- 6、本學期幼兒園活動
 - (1) 10月份運動會。
 - (2) 11月份戶外教學。
 - (3) 12月份聖誕節親子活動。
- 7、配合衛生所辦理各項衛教宣導活動，包含視力保健、口腔保健、安全教育、腸病毒等宣導。
- 8、辦理保育相關工作，包含身高、體重測量、健康篩檢、口腔檢查、視力檢查、流感疫苗注射、聽力篩檢、塗氟等。

新北市汐止區保長國民小學 108 學年度校舍配置圖



新北市汐止區保長國小108學年度電話分機一覽表
總機8648-2502

木棉樓			綠意樓		文薈樓		警衛室	
	使用者	分機號碼	使用者	分機號碼	使用者	分機號碼	使用者	分機號碼
B1			藝韻館講台	301				
1F	教導主任	110	一忠	211	幼兒園	140	警衛室	133
	教務組長	111	二忠	221	廚房	141		
	資訊教師	112	教師辦公室	300				
	輔導主任	120	電梯	119				
	訓導組長	121						
	特教教師	122						
	健康中心	113						
2F			圖書館	312	群組教室1	330	校長室	100
	校長室	100	會議室	302	三忠教室	222	教導主任	110
	總機	9			三孝教室	231	輔導主任	120
	總務主任	130			四忠教室	241	總務主任	130
	幹事/出納組	131					警衛室	133
	事務教師	132					幼兒園	140
	人事主任	150					一忠	211
會計主任	160					二忠	221	
3F	資訊教室	310	情境教室1	324	彈性教室2	331	三忠	222
	團輔/韻律室	311	共讀書庫	325	五忠教室	251	三孝	231
			教具室	326	六忠教室	261	四忠	241
					群組教室2	262	五忠	251
4F			樂活館	303	音樂教室	320	六忠	261
					美勞教室	321	教師辦公室	300
					自然教室	322		
					英語教室	323		

諮詢專線 幸福快遞

家庭教育諮詢專線 412-8185(手機請加區碼 02)

- 1、 服務內容：夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適
家庭資源、生活適應、人際關係等問題，歡迎諮詢。
- 2、 服務時段：周一至周五早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00，以及
晚上 6:00-9:00。
周六早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00。
- 3、 面談諮詢服務：請撥 412 - 8185 專線預約面談時間。

網站資源 幸福共享

網站名稱	主要對象	主要內容	網址
教育部 家庭教育網	全國民眾	查詢各縣市家庭教育中心服務及活動資訊	https://moe.familyedu.moe.gov.tw
3i 學習 網站	iLove 戀愛時光地圖	年輕世代 交友、 婚姻預備	https://ilove.moe.edu.tw
	iCoparenting 和樂共親職	新手父母 幼兒期 父母	https://iCoparenting.moe.edu.tw
	iMyfamily 愛我的家	家庭成員	https://iMyfamily.moe.edu.tw
教育部 全民資安素養網	家長	子女資安 素養指導	https://isafe.moe.edu.tw/parents/
教育部 中小學網路素養 與認知網路	中小學學生及家長	網路素養	https://eteacher.edu.tw/Desktop.aspx
網路守護天使軟體 (Network Guardian Angels, NGA)	家長	過濾網路不當資訊的軟體，瀏覽到不當網址就會進行阻擋。可安裝在家用電腦、筆電、智慧手機或平板使用	http://nga.moe.edu.tw/

視力保健 幸福「視」界

- 依據：教育部 106 年 8 月 25 日臺教社(二)字第 1060121658 號函。
- 內容：
 - ◆ 請家長注意孩子過早使用及過度使用手機、平板及電腦等數位產品對視力及身心之傷害。
 - ◆ 教育部國民及學前教育署製播之「高度近視防治宣導影片」供參(影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=ILzfFqEPQ0I>)。
 - ◆ 衛生福利部國民及健康署宣導資源(<http://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=45>)。
- 從「善用 3C，避免網路沈迷」，遠離視力傷害的具體做法
 - ◆ 先釐清上網目的：包括找資料、找朋友、無聊、娛樂、舒解壓力、緩解情緒起伏。
 - ◆ 建立現實的人際關係，強化人際互動技巧：包括從一些可接觸的家人、朋友開始，多分享多接觸。安排親子可以互動的活動，協助孩子強化交朋友的技巧，多傾聽及了解孩子挫折的人際關係。
 - ◆ 提升自我肯定：包括他人肯定及自我肯定，讓孩子學習自我回饋，鼓勵表現自我的優勢，鼓勵進行自我挑戰。
 - ◆ 提升挫折忍受力：包括學習欣賞過程而非結果，並陪著度過挫折經驗。
 - ◆ 重要他人得適度約束與規範：包括鼓勵孩子分享網路經驗，親子共同商訂上網時間（善用上網時間管理平台，<http://hicare.hinet.net/timecontrol/service.html>）及頻率，調整電腦擺放位置，並評估使用網路監控軟體，陪伴共同成長之必要。

保長 3010 保有好「視」力

多戶外活動 遠離惡視力

3010

避免長時間近距離用眼
30分鐘須休息10分鐘
未滿2歲避免看螢幕，
2歲以上每日不要超過1小時。

打擊惡視力 護眼行動 **6** 招！

孩童近視若無適當控管度數，容易變成高度近視(>600度)可能引發：白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑裂孔、黃斑出血及黃斑退化等併發症，進而導致失明。

第**1**招：眼睛休息不忘記；每日戶外活動2-3小時以上。

第**2**招：均衡飲食要做到；天天五蔬果。

第**3**招：正確閱讀習慣要養成；用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-40公分距離。

第**4**招：讀書環境要注意；讀書光線要充足。

第**5**招：執筆、坐姿要正確；腰打直，不歪頭、不趴著。

第**6**招：定期檢查要知道；每年固定1-2次檢查視力。



家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？

進一步了解孩子染毒的原因。



提醒家長們，這些管道可以幫助您！

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，
保護孩子遠離毒害！



學校政府單位

教育部

家庭教育中心諮詢專線：
(02)412-8185

學校資源

春暉小組輔導戒治：
· 輔導課程
· 尿液篩檢

社政單位

各地方政府社會局(處)的協助資源：
· 家庭親職教育
· 社福資源提供



醫療輔導單位

毒防中心

毒品危害防制中心的協助資源：
· 諮詢服務
· 輔導追蹤

醫療單位

醫療單位的協助資源：
· 門診及住院治療
· 藥癮衛教及諮詢



警政單位

警政單位

警政單位的協助資源：
· 法律諮詢
· 轉介服務

少年輔導委員會

少輔會的協助資源：
· 個案輔導及諮詢
· 預防宣導

戒成專線

0800-770-885

(請請您，幫幫我)

教育部防制學生藥物濫用資訊網

教育部防制學生藥物濫用粉絲團

反毒大本營

教育部 關心您 廣告

了解孩子

別讓他誤入歧

毒



家長看過來，小心！這些都是毒品！

毒品種類百百種，除了一到四級毒品外，現行氾濫的糖果包裝花樣炫麗，更易引發青少年誤食，且為混合性毒品，危害更加乘！

1級毒品 如海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼等

2級毒品 如安非他命、搖頭丸、大麻、MDPV(浴鹽)等

3級毒品 如愷他命(K他命)、FM2、喵喵等

4級毒品 如5-MeO-DIPT(火狐狸)、佐配眠等

混合性新興毒品

市售改裝
混合填充



破壞原貌再包裝
有拆封痕跡

山寨品牌
混合填充



包裝完整
無拆封痕跡

可愛造型
卡通圖樣



以特殊造型
吸引青少年食用

糖衣外表
零食外貌



以糖果樣式混淆
引誘青少年誤食

新北市汐止區保長國民小學
108 學年度第 2 學期家長日

校務工作報告

108 年 3 月 6 日 (五)

The
LeaderinMe™
great happens here



自我領導力
人人可以出類拔萃

●教導處程一民主任

一、學校重要行事曆：

- (1)木棉領導日：第 6 週 4/1(三)。
- (2)期中考：第 10 週 4/30(四)、5/1(五)。
- (3)畢業考：第 17 週 6/16(二)、6/17(三)。
- (4)五年級能力檢測：第 17 週 6/16 國語、6/18 數學。
- (5)畢業典禮：第 18 週 6/23(二)。
- (6)期末考：第 19 週 6/30(二)、7/1(三)。

二、重要教學活動：

- (1)閱讀活動：每日 8:00~8:10 進行 MSSR 晨讀。
- (2)課後照顧班：僅開設低年級班。
- (3)精進班：第 2 週開始，由導師推薦有補救教學需求學生。

三、重要競賽活動：

- (1)校內語文競賽。
- (2)校外閱讀寫作比賽。

四、作業抽查：

- (1)3/10~3/12 聯絡簿。
- (2)3/20 國語習作。
- (3)4/12 數學、自然習作。
- (4)5/1 英語、社會習作
- (5)5/22 作文。

五、辦理獎助學金與各項補助事宜：

- (1)幸福晨飽早餐券：低收入戶、中低收入戶、身心障礙學生、家中突遭變故。
- (2)午餐補助(市府補助、歐榮發基金會、東豐扶輪社)：低收入戶、中低收入戶、身心障礙學生、社會福利補助者、家中突遭變故。
- (3)教科書補助：低收入戶、原住民學生、父母或本人領有身心殘障手冊。
- (4)課後照顧班：低收入戶、身心障礙、原住民。

六、「停課不停學·學習送到家」防疫線上學習方案：

- (1)因應防疫工作停課不停學之準備，若有停班/課時，本校將將啟動線上學習方案。
- (2)本校老師已逐步採用教育部「因材網」作為國語、數學、自然之線上自主學習平台輔助教學。
- (3)本市已建置校務行政系統(親師生平台)，免費提供親子線上自主學習；家長(限 2 位)如欲申請，可提供相關資料向導師再次申請。誠摯邀請您透過在家引導，才能培養孩子主動學習的好習慣。

●輔導室陳威良主任

以下為本學期學生事務相關活動及配合事項，請協助提醒孩子們，感謝您。

一、生活教育：

- (一) 請在書包中準備雨衣，以便需要時使用。
- (二) 入夏後請準備帽子或墨鏡，戶外運動時配戴，保護眼睛。
- (三) 善盡保管個人物品之責任，若有遺失請主動至訓育組詢問。
- (四) 運動時與同學知彼解己，創造雙贏。
- (五) 請使用環保餐具，並請勿攜帶免洗餐具到校。

二、學生活動：

- (一) 3月中複合型防災演練。
- (二) 4月1日舉辦108學年度領導日暨兒童節活動。
- (三) 4月10日五年級田徑對抗賽。
- (四) 5月中學生燈塔小組選舉。
- (五) 5月22日六年級畢業路跑
- (六) 5月-6月五六年級游泳課。
- (七) 期末全校體育活動。
- (八) 本學年度社團：節奏樂社、童軍社、國樂社、跆拳道社、獨輪車社。

三、健康促進：

- (一) 平日勤洗手，生病戴口罩。
- (二) 餐後確實潔牙，牙刷建議每月更換。
- (三) 自我提醒每日攝取足夠水份。
- (四) 建議定期至牙科進行口腔檢查，減少攝取含糖飲料。
- (五) 建議定期至眼科進行視力檢查，善用「護眼筆記」至合約醫療院所檢查。
- (六) 裸視視力低於0.9即為視力不良，請至眼科檢查並教回條至健康中心。
- (七) 用眼3010原則：近距離用眼30分鐘後，請休息10分鐘。
- (八) 85110原則：天天睡足8小時、天天吃5個拳頭大小的蔬果(3蔬2果)、天天四電(電視、電腦、電動、電話)少於1小時、每一週累積210分鐘運動量、喝0含糖飲料(喝足體重x30c.c.之份量的白開水)。
- (九) 每天整理書包，書包總重量低於體重的12.5%。

四、防疫措施：

- (一) 新北市防疫防護措施「三級防護、健康五原則」。

1. 三級防護：

- (1) 一級：請家長在家就先幫學童量好體溫，若有發燒情形請不要到校上學。
- (2) 二級：學生進校門時，依進校路線為學生量測額溫，若超過或等於37.5°C，隔5分鐘後，再量耳溫確認，只要超過或等於38°C，就會告知導師通知家長帶去看醫生。
- (3) 三級：隨時監測教職員工及學生健康情形，並在中午時段請班級導師幫學生量測體溫。

2. 健康五原則：

量體溫、勤洗手、正確配戴口罩、保持教室通風、生病不到校。

(二) 宣導正確洗手步驟

1. 洗手 5 步驟(濕、搓、沖、捧、擦)



2. 搓手 7 字訣(內、外、夾、弓、大、立、腕)。



(三) 學生健康自主管理體溫量測紀錄表

1. 因應嚴重特殊傳染性肺炎，為保護孩子們的健康，防疫期間請家長每天在您孩子上學前為他們量度體溫，如有發燒請立即向學校請假及就醫。(發燒標準：耳溫 ≥ 38 度、額溫 ≥ 37.5 度)。
2. 每日出門前先在家量體溫及記錄溫度，並填寫「有無症狀」及「活動史」(填寫代號即可)，放假也需量測。
3. 防疫期間，若您的孩子出現身體不適、近日就醫或有發燒、服用藥物者，請家長主動通知導師或在本表註記。

(四) 為有效防疫，建議學生自行準備(每日)2-3個口罩放書包備用，必要時(染污、沾濕)更換，學校儲備口罩僅提供突然出現發燒及呼吸道症狀的學生使用，導師並通知家長盡速接回且就醫，就醫後請主動通知導師診斷結果，也請配合落實「生病不上學」之原則。

(五) 防疫期間國小部家長請將學生送至校門口即可，幼兒園家長或因故需上學時間進入校園之家長者，請配合入校測量體溫並配戴口罩(未配戴口罩者請勿進入校園)，若有發燒及呼吸道症狀者，請勿進入校園，為保護校園師生健康。

(六) 導師將隨時注意學生的身體狀況，若學生出現發燒及呼吸道症狀時，會將學生送至健康中心「安心等候區」休息，請家長帶學生回家休息並就醫。

(七) 請家長多指導孩子建立衛生習慣：隨時提醒孩子以肥皂仔細清潔雙手，盡量避免咬指甲、挖鼻孔、揉眼睛。

●總務處吳奕成主任

一、門禁管理

(一)校園開放時間

◆週一至週五上課日 6:00-07:00、16:00-18:00。

◆週六及週日等假日 8:00-12:00、14:00-18:00。

(二)若無通行證件(志工證或幼兒園家長接送證)，請至警衛室以個人證件更換本校訪客證。

(三)以機車載送學生上下學，請停至跑馬燈前方機車停車區。

(四)以汽車載送學生上下學，請停至面對校門口右方家長接送區(黃線區)。

(五)請勿將汽機車停放在校門口(斑馬線區)，以免影響他人進出或造成交通意外。

(六)放學前大門不開啟，請家長暫時先在大門外等候，待學生步出校門口前，才打開大門；**防疫期間，幼兒園家長 15:40 在警衛室旁小門接孩子**，以確保學生在校之安全！

二、校園安全

(一)本校日間設有警衛、夜間設有保全，並於校舍內外架設 34 支監視器。

(二)本校校門設有員警巡邏箱，駐區警察不定時派員巡檢。

(三)本校設有 AED(俗稱傻瓜電擊器)，位於木棉樓一樓望棉台前，提供緊急搶救。

三、運動服裝增購

(一)本校學生人數較少，運動服訂購數量需求少且由外縣市廠商承製，故僅訂於每年 3 月、9 月辦理增購調查。

(二)家長如有需要親自套量，請先連絡總務處總務主任(電話：86482502 轉 130)，或在訂購單上註明預定來校時間、連絡電話。

(三)本校運動服為純棉材質，故下水後會略縮水 5%。

四、其他：

(一)學雜費收費：若有得以減免學雜費身分，請務必告知導師，以便及時辦理減免程序。

(二)午餐收費：本校午餐由長安國小供應，收費計算方式分為

◆每日餐費：35 元，依實際用餐日數每月結算。

◆每學期另收 760 元(燃料費 660 元、基本費 100 元)。

●**幼兒園**

一、本園進行主題教學、學習區教學、母語教學及領導力教育。

二、推動親子共讀活動。

三、新北市教保服務機構收費及退費標準：

收費項目		金額(元)	收費期間
學費		7,000	1 學期
雜費		150	1 個月
代辦費	午餐費	700	1 個月
	點心費	800	1 個月
	材料費	1,350	1 學期
	活動費	900	1 學期
保險費		依當學期公告之保險費收費標準	1 學期
家長會費		100	1 學期

四、辦理各項補助：

(一)5 歲幼兒免學費及弱勢加額補助。

補助對象		公立			私立		
		學費	經濟弱勢加額	合計補助額度	學費	經濟弱勢加額	合計補助額度
低收入戶 中低收入戶		免學費 7,000元	9,675元 (免費)	16,675元 (免費)	免學費 15,000元	15,000元	30,000元
家戶所得	30萬以下						
	逾30~50萬		6,000元	13,000元		5,000元	20,000元
	逾50~70萬		-	免學費 7,000元		-	免學費 15,000元
70萬以上							

1. 家戶係指：幼兒、父親與母親（或法定監護人）。

2. 排富條款說明：（符合下列其一者，均排除）

(1)家戶擁有第3筆（含）以上不動產且公告現值總額超過650萬元。

(2)家戶年利息總額超過10萬元。

3. 家戶年所得、家戶年利息所得計算基準：以財政部財稅資料中心提供之佐證資料為認定基準，第1學期採計106年度綜合所得資料，第2學期採計107年度綜合所得資料。

(二)弱勢幼兒教育津貼補助。

(三)弱勢幼生餐點費補助。

(四)身心障礙兒童教育補助費申請。

(五)教學設備改善申請。

五、辦理早療個案相關事項。

- (一)擬定個別化教育計畫 IEP 及召開 IEP 會議。
- (二)專業團隊申請(物理治療師、職能治療師及語言治療師)及執行。
- (三)特教助理員申請及執行。
- (四)巡迴輔導教師申請及執行。

六、本學期幼兒園活動。

- (一)4 月份領導日活動。
- (二)5 月份招生活動：

1. 5/20(三)-5/23(六)109 學年度公立幼兒園第二階段優先入園招生登記及抽籤。

2. 5/27(三)-5/30(六)109 學年度公立幼兒園第三階段一般入園招生登記及抽籤。

- (三)5 月份母親節活動。
- (四)6 月份畢業典禮活動。

七、配合衛生所辦理各項衛教宣導活動，包含視力保健、口腔保健、安全教育、腸病毒、新型冠狀病毒防疫等宣導。

八、辦理保育相關工作，包含身高體重測量、健康篩檢、口腔檢查、視力檢查、流感疫苗注射、聽力篩檢、塗氟等。



2020.02.21 製圖

開學防疫 落實學生健康管理

上學前
家長在家關心小孩

- 量測體溫，有沒有發燒
- 觀察有沒有咳嗽、流鼻水（非過敏性）等呼吸道症狀

小孩有發燒嗎？！

耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$
額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}^*$
(*常用耳溫再次檢驗)

有

- 主動告知學校
- 就醫並在家休息
- 不列入出席紀錄

沒有

在學校
學校老師隨時關心學生健康狀況

如果學生身體不適
有發燒、咳嗽、流鼻水等呼吸道症狀

- 該學生立即戴上口罩，避免傳染
- 安置於區隔空間，並由專人陪同
- 聯繫家長攜帶學生就醫、返家休息
- 請家長與學校保持密切聯繫

勤洗手、注意咳嗽禮節，一樣重要哦！

關鍵防疫時刻 共同守護校園健康

2020.02.20 製圖

關鍵防疫時刻 共同守護校園健康

勤洗手 減少觸摸眼口鼻 保持手部乾淨

吃東西前、上廁所後、玩遊戲後，出入醫療院所及公共場所前後，咳嗽打噴嚏後，都應確實肥皂洗手，並減少觸摸眼口鼻。

濕 搓 沖 捧 擦

1. 濕手心 2. 搓手背 3. 搓指縫 4. 搓大拇指 5. 大拇指轉動虎口 6. 搓指尖 7. 擦手背

衛生禮節 注意呼吸道衛生 並遵守咳嗽禮節

打噴嚏、咳嗽需掩住口、鼻，擤鼻涕及咳嗽後要洗手，保持良好衛生習慣。

主動告知 身體不適應主動告知 儘速就醫並在家休息

到校前 應確認身體健康狀況，有發燒、咳嗽或非過敏性流鼻水等呼吸道症狀及身體不適者，應主動告知學校，儘速就醫並在家休息。

到校後 出現症狀，將由學校協助安置同學，並聯繫家長。

*上述狀況請儘不影響出缺勤

個人衛生習慣主動做起 保護自己也守護他人

戴口罩「一不三要」

一不
戶外、通風良好的地方不需要戴口罩

三要
慢性病患、有呼吸道症狀者、進出醫院者要戴口罩。

健康民衆無需隨時配戴口罩

防疫專線1922 口罩問題也可諮詢1919

經常洗手不可少

洗手時要特別注意的地方

指頭 指縫 手掌 手背 手腕

民眾洗手時機

吃東西前 接觸病人前後 上廁所後 咳嗽、打噴嚏後 看病人、幫或叮嚀咳嗽

正確洗手步驟

濕 用流水將雙手完全弄濕

搓 抹上肥皂，手心、手背、手指互相搓洗至少20秒

沖 用流水將雙手徹底沖洗乾淨

捧 用水將水龍頭沖乾淨並記得關水龍頭

擦 用紙手機或乾巾將手擦乾

中央流行疫情指揮中心 關心您

www.cdc.gov.tw 疫情通報及諮詢專線：1922

正確戴口罩4步驟

step 1 **開** 開包裝 檢查口罩有無破損

step 2 **戴** 兩端鬆緊帶掛上耳朵 鼻夾片固定在鼻樑 口罩拉開到下巴

step 3 **壓** 輕壓鼻夾片 讓口罩與鼻樑貼緊

step 4 **密** 檢查口罩和臉部 內外上下是否密合

戴口罩3大時機

要戴 出入醫院時 有發燒或呼吸道症狀時 免疫力較差者

近距離、密閉空間長時間接觸人群時，可考慮配戴口罩

不要戴 身體健康、戶外運動時不需要戴口罩

2020/02/17 中央流行疫情指揮中心

面對嚴重特殊傳染性肺炎，你(妳)可以這樣做!



安心輔導小叮嚀

01



觀察身心狀態

請關心自己的心理、生理和日常活動，是否受到疫情影響而產生改變？面對嚴重特殊傳染性肺炎的疫情，我們的心裡會感到擔心、焦慮或不安，是很正常的感受。相較於身邊的人而言，若因受到疫情影響而顯得特別憂慮不安，如：一段時間的持續失眠、長時間無法放鬆、無法進行一般生活的事務、對人生意義產生懷疑、心悸、不自主地加快呼吸或異常的身體不適等情形時，請你告知師長或尋求輔導的協助。

02



放鬆練習

面對因疫情帶來的擔心、焦慮或不安感，你可以試著~

- 試著辨別訊息的真偽，不盲目聽從沒有依據的疫情資訊，減少讓自己身處負面資訊的機會，以減低焦慮被喚起的可能。
- 從事會讓自己感到放鬆的健康活動，讓不安的情緒和不適的身體感受得到舒緩。
- 試著深呼吸或進行腹式呼吸，平衡自律神經，以調節身心壓力。
- 進行想像式的放鬆練習，想像自己正處於輕鬆、愉快的環境，增加正向的情緒感受。

03



適度及正確的自我照顧

執行正確的防疫行為（如防疫期間多洗手、減少出入公共場所的機會等），給予自己防疫的安全感和信心。運用這段時間建立均衡的飲食、培養良好的睡眠品質，以提升自我的免疫力。如果產生身體不適，無需過度憂慮，請盡快尋求正確的醫療管道諮詢，讓自己成為自己的身心照顧者。

身為家長，您可以這樣陪伴孩子.....

近期嚴重特殊傳染性肺炎可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮。請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施。提醒孩子無需過度擔憂，以陪伴孩子度過防疫時期。為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可做的是：

- 防疫期間請提醒孩子多洗手，如近期孩子有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療管道治療。
- 鼓勵孩子培養均衡的飲食習慣、建立良好的睡眠品質及適當運動，以健康的方式提升自身免疫力。
- 詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，瞭解孩子受疫情影響的程度，傾聽及接納孩子的不安，並安撫孩子的焦慮情緒。
- 若孩子持續一段時間，有心理極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、惡夢、無法執行一般日常生活行動(如無法專心、不再從事興趣或因過度焦慮而無法出門等)情形，請適時轉知學校老師提供協助或尋求專業輔導人員的輔導。

- 心理衛生協助資訊：
 - 衛福部24小時安心專線：1925
 - 防疫專線：1922

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀



附件二：

新北市政府家庭教育中心 108 年度家長宣導資料

各位親愛的家長，您好：

新北市家庭教育中心多年來致力於推廣家庭教育活動，提昇家庭生活知能，強化正確家庭價值觀，健全家庭成員身心發展，營造每個幸福家庭，以建立溫馨祥和社會。

為了提供貴家長更多、更好經營幸福家庭的訊息，茲摘要相關重要訊息如下，並請您撥空詳閱，也請大家善加運用家庭教育中心資源，踴躍參與相關課程及活動，讓您的家庭因著不間斷的共同學習、共同成長，而更使得家人更相愛、更幸福！

一、新北動健康，祖孫作伙來

「新北動健康，祖孫作伙來」藉由小朋友帶動家中祖父母及長輩，一起參與「動健康」。以祖孫共同參與的方式，喚醒學生及家長對長輩健康的關心，並同時增進小朋友與祖父母的健康，促進祖孫及家人間的情感連繫，進而建立健康和諧的家庭。

一起響應新北祖孫動健康，可逕至衛生局官網「新北動健康專區」，點選下載「新北動健康」影片一起運動。網址(http://www.health.ntpc.gov.tw/content/?parent_id=13131)。

邀請祖父母及長輩至鄰近運動休閒中心及樂齡學習中心，一起健康動一動。參考網站:新北市運動達人網 (<http://www.sportmaps.ntpc.edu.tw/index.aspx>)及新北市樂齡學習網

(<http://moe.senioredu.moe.gov.tw/HomeSon/Xinbei/XinbeiIndex>)

二、諮詢專線 幸福快遞

- (一) 家庭教育諮詢專線 412-8185(手機請加區碼 02)
- (二) 服務內容：夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等問題，歡迎撥打諮詢。
- (三) 服務時段：
 - 1. 周一至周五 9:00-12:00、14:00-17:00、18:00-21:00。
 - 2. 周六 9:00-12:00、14:00-17:00。
- (四) 面談諮詢服務：請撥 412-8185 專線預約面談時間。

想找人聽一聽！
說一說！聊一聊嗎？

您有各種家庭問題的煩惱嗎？
(夫妻相處、子女教養、親子溝通、自我調適)

幫一幫我

家庭教育諮詢專線
FAMILY EDUCATION SERVICE LINE

412-8185

服務時間	特別加開
週一至週五 9:00-12:00 14:00-17:00	週一至週五 18:00-21:00 週六 9:00-12:00-14:00-17:00

新北市政府家庭教育中心 新北市政府

三、善用 3C 幸福 3T

(一)「滑時代」家庭的幸福秘訣：「善用 3C 幸福 3T」(<https://iCoparenting.moe.edu.tw/3c3t>)

教育部於國際家庭日發起「善用 3C、幸福 3T」正向理念及愛家行動的目的，是從推展家庭教育的觀點上，關注現今社會幾乎「全民皆滑」的現象，是如何影響著家人關係，並聚焦於倡導民眾「正向使用」數位科技及社群媒介，使數位科技成為「家庭學習」及「家庭凝聚」的助力。

善用 3C	理念	內容	
	「正向使用」數位科技及社群媒體的力量	<p>1. 數位時代的教養： 父母要做的 3 件事</p> <p>(一) 瞭解數位科技與社群媒體 (二) 設定合宜的監控機制 (三) 力行健康的使用型態</p> <p>2. 運用家庭教育相關的數位學習資源 —3i 學習網站</p> <p>(一) iLove 戀愛時光地圖：以年輕世代為對象，提供婚前交友及婚姻預備之數位學習資源。 (二) iCoparenting 和樂共親職：以新手父母為對象，提供共親職之數位學習資源。 (三) iMyfamily 愛我的家：以全家為對象之家庭共學資源。</p>	
幸福 3T	理念	主題	活動內容
	增進家庭凝聚力	家庭共學 (Reading together)	以「增進家庭凝聚力」的目標出發，提出「幸福 3T」—「全家共讀、同樂、一起動一動」(Reading together、Playing together、Running together) 的愛家行動，鼓勵民眾於生活中建立家庭共學的習慣，營造家人美好的相聚時光，一起維護家人的身心健康，並推出系列之家庭教育宣導活動。
		同樂 (Playing together)	
一起動一動 (Running together)			

(二) 從「善用 3C，避免網路沈迷」，遠離視力傷害的具體做法：

1. 請家長注意孩子過早使用及過度使用手機、平板及電腦等數位產品對視力及身心之傷害。
2. 教育部國民及學前教育署製播之「高度近視防治宣導影片」供參(影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=ILzfFqEPQOI>)。
3. 衛生福利部國民及健康署宣導資源
(<http://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=45>)。
4. 先釐清上網目的：包括找資料、找朋友、無聊、娛樂、舒解壓力、緩解情緒起伏。
5. 建立現實的人際關係，強化人際互動技巧：包括從一些可接觸的家人、朋友開始，多分享多接觸。安排親子可以互動的活動，協助孩子強化交朋友的技巧，多傾聽及了解孩子挫折的人際關係。
6. 提升自我肯定：包括他人肯定及自我肯定，讓孩子學習自我回饋，鼓勵表現自我的優勢，

鼓勵進行自我挑戰。

7. 提升挫折忍耐力：包括學習欣賞過程而非結果，並陪著度過挫折經驗。
8. 重要他人得適度約束與規範：包括鼓勵孩子分享網路經驗，親子共同商訂上網時間（善用上網時間管理平台，<http://hicare.hinet.net/timecontrol/service.html>）及頻率，調整電腦擺放位置，並評估使用網路監控軟體，陪伴共同成長之必要。

四、網站資源 幸福共享

(一) 新北市政府家庭教育中心網站資訊

歡迎至本中心網頁，查詢**最新訊息**、各項**家庭教育資源**或下載**出版品**參考。



(二) 家庭教育相關學習及服務資源介紹

網站名稱	主要對象	主要內容	網址
教育部 家庭教育網	全國民眾	查詢各縣市家庭教育中心服務及活動資訊	https://moe.familyedu.moe.gov.tw
3i 學習 網站	iLove 戀愛時光地圖	年輕世代 交友、 婚姻預備	https://ilove.moe.edu.tw
	iCoparenting 和樂共親職	新手父母 幼兒期 父母	https://iCoparenting.moe.edu.tw
	iMyfamily 愛我的家	家庭成員	https://iMyfamily.moe.edu.tw
教育部 全民資安素養網	家長	子女資安 素養指導	https://isafe.moe.edu.tw/parents/
教育部 中小學網路素養 與認知網路	中小學 學生 及其家長	網路素養	https://eteacher.edu.tw/Desktop.aspx

網路守護天使軟體 (Network Guardian Angels, NGA)	家長	過濾網路不當資訊的軟體，瀏覽到不當網址就會進行阻擋。可安裝在家用電腦、筆電、智慧手機或平板使用。	http://nga.moe.edu.tw/
--	----	--	---

五、遠離毒品 幸福相隨

- (一) 家人的關懷是守護孩子不受「毒」害之重要關鍵，唯有親師協力合作，共同陪伴成長，才能遠離毒品。
- (二) 家長是孩子成長過程中，健康促進的協助者，唯有提升父母效能與敏銳知覺，才能引領孩子邁向健康快樂的人生。
- (三) 3份親職宣傳資料如下：

The image displays three brochures related to child protection and drug prevention. The first brochure, titled '家長請注意！您的孩子是否行為異常？', lists various behavioral signs of drug use such as mood swings, changes in social circles, and declining academic performance. The second brochure, '了解孩子 別讓他誤入歧途', provides a list of drug levels from 1 to 4, including substances like heroin, cocaine, and marijuana, and identifies common 'mix-and-match' products. The third brochure, '愛他 請守護他', emphasizes the role of parents as the best guides for their children, offering advice on how to communicate and set boundaries.

新北市政府家庭教育中心

～ 珍愛家庭 用心經營 愛在新北 幸福相隨 ～

地址：220 新北市板橋區僑中一街 1-1 號 4 樓

電話：02-22724881 傳真：02-22724882

服務時間：週一至週五 08:30~12:30，13:30~17:30

家庭教育諮詢專線：02-4128185

服務時間：週一至週五 09:00~12:00，14:00~17:00，18:00~21:00

週六 09:00~12:00，14:00~17:00。

網址：<http://family.ntpc.edu.tw>